

より快適な介護生活のために ～こんなときはどう する？～

チェック

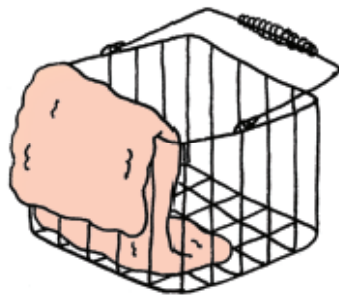
D

ご自分に当てはまると思う項目を選んで、□のところ
に○を記入して下さい。

あなたの○の数

4

- 介護を受けている人が、よくおなかをこわしたり、便秘したりする。
- 排泄の時のニオイやおむつのニオイが気になる。
- 排泄の世話をしていると洗濯物がたくさん出て、大変だ。
- 介護を受けている人の肌のトラブルが気になる。



あなたへのアドバイス

便通にトラブルがあるときは

高齢者はおなかをこわしたり、便秘したりしやすいものです。便通にトラブルがあると、排泄ケアの負担も倍増してしまいますね。体調に合わせて食事を工夫するなどして便通を整え、負担を減らしましょう。便秘には軽い運動やマッサージが効果的ですし、トイレが使える方は、毎日決まった時間にトイレに座るようにうながしてあげると排便のリズムを整えるのに役立ちます。

気になるニオイは

尿器や便器は、何回かまとめて始末していると、ニオイがとれなくなり処理も大変です。まとめて処理するよりも、排泄のたびにこまめに処理する方が、洗浄も楽ですし、ニオイもこもりません。尿器の中に入れておくと尿を固めてニオイを防ぐ薬剤や、脱臭剤・消臭剤なども市販されているので、上手に利用しましょう。汚れたおむつや尿取りパッドは、小さく丸めてテープで止めて捨てましょう。また、ふたのあるバケツなどに入れておくと、ニオイをふせぐことができます。尿のニオイがきついのは膀胱炎の可能性もありますので、主治医に相談しましょう。

布団やカーテンのニオイが気になる時は、布用の消臭剤もあります。ポプリなど、自分の好きな香りを楽しむのもいいですね。部屋に空気清浄機を置いたり、外に向けて扇風機をかけるなども、効果的です。

洗濯が大変なときは

清拭用のタオルや寝具などは、除菌効果のある洗剤を使うと、消臭効果も得られます。洗濯が大変で時間をとられるようだったら、介護保険でホームヘルパーを利用してもいいですね。

ただれやかぶれがあるときは

肛門がただれているような時は、ワセリンなどを塗ってあげるといいでしょう。肌に何か異常を発見したら、医師か看護師に相談して下さい。局所の洗浄はできる限り一日一回行いましょう。洗浄できない場合は、蒸しタオルできれいに拭くと、肌のトラブルをふせぐことができます。介護を受けている人が自分で拭ける場合は、温かい蒸しタオルを渡してあげましょう。

蒸しタオルの簡単な作り方

体を清拭するための蒸しタオルは、タオルをぬらして軽くしぼった後、ラップで包み、電子レンジであたためると、簡単に作ることが出来ます。ただし、あたためすぎるとやけどしてしまうこともあるので、注意して下さい。あたためる時間は、家庭用電子レンジ(500W)で1本につき1分程度を目安にして下さい。